


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	411	47,3	10,1	26,4		525	66,8	9,9	32,6		558	93,3	11,6	13,1		625	80,7	22,6	17,0		622	109,8	8,6	19,5
- BRÓCOLI GRATINADO - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA O YOGUR - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PASTA CON VERDURAS - GARBANZOS CON BACALAO - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	484	55,1	14,4	25,9		470	62,3	13,5	12,9		522	70,9	10,3	31,4		657	73,3	26,1	21,4		513	82,3	8,8	19,3
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - LÁCTEO O FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	546	74,6	11,6	23,9		576	106,7	5,4	19,4		433	51,2	14,0	18,6		748	99,7	15,3	44,8		581	69,9	19,4	27,2
- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - POLLO ASADO - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - LÁCTEO O FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	471	54,0	15,6	26,0		514	68,6	9,7	28,9		752	105,1	20,3	29,6		673	105,6	15,8	24,1					
- MENESTRA DE VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA ECOLÓGICA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA ITALIANA - ENSALADA - POSTRE - PAN									

 Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.seresca.es

